

MOTIVASI WANITA MENGIKUTI SENAM AEROBIK

FANNY AGUSTIEN RAMANDHASARI

Mahasiswa Program Studi S-1 Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya

Agustien_fanny@yahoo.co.id

Drs. Martinus Legowo, M.A

Dosen Program Studi S-1 Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya

M_legowo@yahoo.com

Abstrak

Senam aerobik bermanfaat untuk kebutuhan jasmani, kesehatan, sebagai olahraga rekreasi, dan kebutuhan seksual bagi ibu rumah tangga. Senam aerobik memiliki variasi yang membuat kaum wanita memiliki beragam macam motivasi. Motivasi yang dimiliki wanita untuk mengikuti senam aerobik dapat menjaga dan mempertahankan SDM (Sumber Daya Manusia). Performa gerakan yang beragam dan alunan musik *Remix* tidak akan membuat jenuh wanita untuk menuju hidup sehat. Penelitian ini mengangkat satu permasalahan mengenai konstruksi sosial dalam motivasi member (anggota) wanita sanggar senam "ceria" Sidoarjo dalam mengikuti senam aerobik. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Peter L Berger tentang konstruksi sosial dan Alferdz Schutz tentang fenomenologi. Sifat penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Untuk pemilihan subyek penelitian, peneliti menggunakan sistem *purposive sampling*. Hasil penelitian yang didapatkan adalah hidup sehat dan bugar, *because motive* para member mengikuti senam aerobik untuk kebutuhan jasmani. *In order to motive* adalah menurunkan berat badan, jenjang untuk berkarir, sebagai kebutuhan seksual ibu rumah tangga, serta sebagai olahraga rekreasi. Konstruksi sosial motivasi member (anggota) wanita sanggar senam "ceria" mengikuti senam aerobik dilakukan secara rutin sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan untuk kebutuhan tubuh. Rutinnya mengikuti senam aerobik juga dapat menghasilkan manfaat yang lain yaitu, untuk kebugaran dan kesehatan, untuk menambah pengalaman dan pengetahuan lebih tentang senam aerobik, serta untuk berkarir.

Kata Kunci : Motivasi, Wanita, Senam Aerobik

Abstract

Aerobics gymnastics beneficial to physical needs, health, recreation, sports and sexual needs for the housewife. Gymnastic aerobic having a variation that make women have various motivation. Motivation of women to follow aerobic exercises can keep and maintain the HR (Human Resources) . The performance of a diverse movement and remix music won't make womens saturated for healthy living . This study raised the issue of the social construction of motivation member (members) of women gymnasium " cheerful " Sidoarjo in following aerobic exercise . The theory used in this study is the theory of Peter L Berger neighbor social construction and Alferdz Schutz tentang phenomenology . The nature of this research is a qualitative descriptive phenomenological approach . For the selection of research subjects , the researcher used purposive sampling system . Research results obtained are living healthy and fit , the members followed the motive Because aerobic exercise for physical needs . In order to motive is to lose weight , for a career ladder , as the housewife 's sexual needs , as well as a recreational sport . The social construction of motivation member (members) of women gymnasium " cheerful " following aerobic exercise performed on a regular basis so as to get the desired results for the body's needs . Routine follow aerobics can also produce other benefits , namely , to fitness and health , to add to the experience and knowledge about aerobic exercise , as well as for a career .

Keywords : Motivation, Women, Aerobics gymnastics

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan manusia untuk memperoleh tubuh yang bugar dan sehat. Kegiatan olahraga sendiri untuk mencapai prestasi dan kesegaran jasmani. Olahraga dapat dilakukan secara teratur dan rutin dengan gerakan yang benar dan terkontrol. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Setiap individu memiliki pilihan berolahraga sesuai dengan kemampuan dan kesenangan, misalnya senam. Senam banyak digemari oleh masyarakat, dari segala kelompok, umur, laki-laki dan wanita.

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik mental maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Menurut Undang-Undang No.23/1992, kesehatan mencakup empat aspek, yaitu fisik (badan) mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, sosial saja, tetapi diukur dari produktivitasnya dalam arti mempunyai pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomis. Studi WHO menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti duduk dalam jangka waktu yang lama saat bekerja adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian dan kecacatan di dunia (sientia. 2012 <http://ejournal-s1-undip.ac.id>).

Senam aerobik melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bekerjanya oksigen dan pengaturan nafas yang teratur dapat membuat senam aerobik bisa berjalan dengan lancar. Senam aerobik penting untuk pembentukan kelenturan tubuh. Wanita menjadikan senam aerobik sebagai alternatif menurunkan berat badan dan kolesterol, serta membentuk tubuh. Selain itu, senam aerobik juga menjadi sarana rehabilitasi dan terapi.

Senam aerobik populer diberbagai tempat seperti, gereja-gereja, pusat-pusat rekreasi, klub-klub olahraga, dan sekolah-sekolah. Aerobik dilakukan secara berkelompok ataupun individu, di rumah atau di pusat kebugaran. Manfaat senam aerobik : meningkatkan kinerja jantung, meningkatkan kekuatan otot, dan membakar lemak (Lyne Brick.2001). Gerakan-gerakan senam aerobik tidak sulit dilakukan ibu-ibu maupun remaja. Bentuk gerakan diciptakan secara sistematis dan terencana sehingga mudah untuk diikuti. Senam aerobik juga telah terbukti dapat memelihara elastisitas dan kesehatan kulit sehingga tidak cepat keriput dan tampak awet muda.

Manfaat lainnya yaitu sebagai kebutuhan jasmani, olahraga rekreasi, dan kebutuhan seksual bagi ibu rumah tangga. Manfaat seksual diperoleh dari gerakan bagian kewanitaannya. Menyangkut seksualitas dalam senam Aerobik jelas tertuju pada wanita. Ollenburger

dan Hellen menjelaskan peran wanita dalam sub bab seksualitas dan nilai. Sebagaimana Rubin (1972:61) mengaskan dalam artikelnya, "*The Traffic in Women*," : "pertukaran para istri dan anak perepuan dalam perkawinan terutama merupakan suatu aktivitas ekonomi yang mengandung arti seksual. Di dalam kerangka rujukan ini, nilai guna seksualitas yang menonjol ialah reproduksi dan rekreasi."

Senam aerobik memiliki variasi gerakan dan musik *remix* dapat memotivasi wanita. Senam aerobik yang berkaitan dengan perilaku dan tindakan manusia dapat dikaitkan dengan sosiologi olahraga. Sosiologi olahraga merupakan ilmu terapan, yaitu kajian sosiologis pada masalah keolahragaan. Olahraga membentuk kerjasama yang dilembagakan atas dasar nilai dan norma yang disepakati. Organisasi sosial dan pranata mempelajari tipe-tipe perilaku anggotanya untuk mencapai tujuan bersama. Sosiologi olahraga merupakan bidang baru dalam penelitian olahraga. Hasil karya para pakarnya telah terlihat pada awal abad ini. Selain itu, sosiologi olahraga mempelajari teori-teori dan pendeskripsian pengaruhnya terhadap masyarakat.

Manusia memiliki hasrat bermain dan bergerak sebagai wujud nyata aktualisasi untuk mengembangkan potensinya. Motivasi wanita mengikuti senam aerobik sebagai bentuk pengembangan potensi. Wanita juga memiliki keinginan untuk berekreasi. Hasrat bermain inilah yang bisa dikatakan sebagai rekreasi. Bentuk rekreasi yang didasarkan dari gerak manusia menyangkut ketahanan jasmani. Olahraga era sekarang pada hakekatnya mengalami pelembagaan formal. Pelembagaan tersebut bersifat pengertian-pengertian umum, rasional, empiris serta bersifat umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek misalnya perilaku, tindakan, motivasi. Penelitian Kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan fenomena yang berkonteks khusus (Lexy J. Moleong, 2007:7).

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini mendeskripsikan Konstruksi Sosial dalam Motivasi Member (anggota) wanita Sanggar Senam "Ceria" Sidoarjo. Fenomenologi berpandangan pada perilaku manusia sehari-hari. Pencarian Subjek penelitian menggunakan sistem *purposive sampling* berdasarkan tujuan penelitiannya. Pertimbangan tersebut adalah memilih Informan yang dianggap kompeten dan berpengalaman tentang masalah penelitian.

Berdasarkan temuan dan sifat penelitian, teknik pengumpulan data penelitian ini didasarkan pada dua kelompok yaitu data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan untuk *indepth interview* dilakukan dengan melalui proses *getting in*. Proses penelitian ini secara berkenalan kemudian mengakrabkan diri dan ikut

berkumpul dalam komunitas mereka. Observasi mengamati secara langsung situasi dan kejadian dalam pola perilaku. Kedekatan tercipta kemudian dapat masuk lebih dalam dan juga pada saat itu *indepth interview* dapat dilakukan.

Proses analisa data ini dimulai dengan seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber. Sumbernya yaitu interview dan observasi yang ditulis dalam catatan lapangan. Tujuan analisis data adalah untuk mengungkap data yang masih perlu dicari. Metode yang digunakan untuk memperoleh informasi baru, dan kesalahan yang perlu diperbaiki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah terdapat berbagai macam motivasi wanita dalam mengikuti senam aerobik. Konstruksi sosial motivasi wanita mengikuti senam aerobik beragam. Senam aerobik sebagai kebutuhan jasmani menjadi motivasi wanita. Senam aerobik sebagai ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan mengenai teknik senam. Ajang untuk berkarir juga merupakan motivasi wanita untuk mengasah kemampuannya. Kebutuhan seksual ibu rumah tangga juga menjadi motivasi wanita mengikuti senam aerobik. Motivasi mengikuti senam aerobik dikarenakan adanya *because motive* dan *in order to motive*. Schutz membuat suatu perbedaan penting antara motif-motif sebab (*because motive*) dan untuk motif-motif (*in order to motive*). Yang pertama, menunjukkan pada masa lampau dan yang kedua menunjukkan pada tujuan dari tindakan.

Olahraga Senam Aerobik Sebagai Kebutuhan Jasmani

Olahraga sebuah hak mendasar bagi manusia untuk memperoleh kesehatan jasmani. Halnya olahraga, senam aerobik dilakukan secara rutin untuk memperoleh kesehatan jasmani. Kesehatan jasmani suatu kebutuhan penting bagi tiap manusia. Kebutuhan jasmani menjadi salah satu latar belakang wanita mengikuti senam aerobik. Olahraga menjadi penting karena kebutuhan jasmani juga harus terpenuhi.

Kewajiban Negara menyediakan fasilitas untuk mendukung kegiatan olahraga. Berlatih olahraga adalah hak asasi manusia. Adanya akses pendidikan jasmani untuk partisipasi positif yang aktif. Hak manusia untuk berolahraga melalui aktifitas rekreasi juga untuk mengambil bagian dalam kehidupan budaya dan suatu entitas budaya. Fasilitas yang diberikan dapat membantu kaum wanita untuk memenuhi kebutuhan jasmaninya.

Senam aerobik berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Latihan harus dilakukan menurut kaidah latihan yang benar. Untuk memenuhi kebutuhan jasmani alangkah baiknya rutin melakukan senam aerobik. Motivasi wanita mengikuti senam aerobik juga berpengaruh terhadap generasi-generasi penerus untuk hidup sehat.

Senam Aerobik Sebagai Ilmu Pengetahuan

Senam aerobik juga dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman baik secara langsung maupun tak langsung. Pengetahuan secara langsung didapat melalui mengikuti senam aerobik. Pengetahuan secara tidak langsung didapat dari berbagai informasi senam aerobik. Pengetahuan yang luas mengenai senam aerobik dapat membantu proses kelancaran senam aerobik. Kegiatan tersebut tidak bisa dilakukan asal-asalan (gerak semauanya) tetapi memiliki teknik-teknik khusus. Teknik khusus dilakukan agar tidak terjadinya cidera pada otot. Adanya kursus instruktur senam dapat memberikan pengetahuan lebih luas mengenai tata cara senam aerobik. Cara ini digunakan agar masyarakat lebih berfikir akan manfaat berolahraga untuk masa tua.

Konstruksi Sosial Wanita Karir

Kaum wanita terdiri dari berbagai lapisan masyarakat. Pengelompokan tersebut dibagi atas pengelompokan status. Status dibedakan berdasarkan status menikah dan belum menikah. Wanita yang sudah menikah dan bekerja mereka memiliki kehidupan sehari-hari yang berada dalam suatu konteks beban ganda. Beban untuk memberikan pengasuhan yang tidak dibayar dalam pelayanan pekerjaan rumah tangga. Kelangsungan hidup perekonomian wanita dapat memberikan norma.

Sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir mengikuti senam aerobik secara rutin memberikan kepuasan dari manfaat yang didapatkan. Kegiatan ini tidak akan henti-hentinya mereka lakukan karena memenuhi kebutuhan jasmani itu sangat penting. Senam aerobik juga menjadi olahraga rekreasi bagi wanita karir. Kegiatan ini dapat membuat wanita akan merasa segar kembali dari pekerjaan-pekerjaan yang dihadapinya di kantor.

Konstruksi Sosial Ibu Rumah Tangga

Wanita yang sudah menikah dan membuat mereka berada dalam suatu konteks beban ganda. Menjadi ibu rumah tangga memang sedikit menjenuhkan tanpa adanya kegiatan di luar. Seperti halnya subyek penelitian yang berperan sebagai ibu rumah tangga mengikuti senam aerobik untuk menambah kegiatan. Kegiatan senam aerobik selain bermanfaat untuknya juga untuk keluarga. Mengikuti senam aerobik secara rutin pekerjaan rumah tangga akan semakin terurus dari pada yang sebelumnya. Senam aerobik menjadi kegiatan tambahan untuk melepas kejenuhan di rumah bagi ibu rumah tangga.

Peter L. Berger mengatakan konstruksi sosial merupakan proses sosial melalui tindakan dan interaksi. Manusia sifatnya sebagai makhluk sosial, maka setiap pernyataan harus di buktikan kebenarannya. Kebenaran dari setiap tindakan yang dilakukan oleh wanita ini dilakukan terus menerus sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan.

Konstruksi Sosial Wanita Yang Belum Menikah (Remaja, ABG, Dewasa)

Menjadi wanita yang belum merasakan pernikahan dapat motivasi bagi para wanita untuk selalu hidup

sehat. Mengikuti senam aerobik merupakan kegiatan kebugaran yang memberikan kebutuhan kewanitaannya. Selain itu juga memotivasi para remaja mengetahui manfaat – manfaat yang dapat memberikan kepuasan dari mengikuti senam aerobik. Manfaat yang didapat yaitu sebagai kegiatan yang positif. Olahraga ini menjadi olahraga rekreasi bagi remaja. Adanya pelatihan kursus juga sebagai salah satu motivasi mereka. Bagi wanita yang belum menikah mengikuti kursus instruktur senam sebagai ajang untuk berkariir, karena selain berkariir juga dapat hidup sehat.

Senam aerobik menjadi olahraga rekreasi bagi remaja. Pada setiap acara pagi hari senam aerobik digunakan untuk menjunjung hidup sehat. Remaja jaman sekarang juga lebih suka mengikuti senam aerobik di tempat *out door*. Kegiatan ini akan lebih membuat remaja merasa fresh dan merasa senang. Senam aerobik bagi remaja merupakan kegiatan yang menyenangkan dan tidak akan merasa jenuh. Adanya pengetahuan yang luas mengenai senam aerobik dapat memotivasi wanita untuk hidup sehat.

Motif – Motif Sebab (*Because Motive*) Wanita Dalam Mengikuti Senam Aerobik

Motif sebab (*Because Motive*) mengikuti senam aerobik yang pertama untuk hidup sehat. Salah satu kebutuhan jasmani adalah hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup menjaga kesehatan. Kaum wanita menjaga hidup sehat untuk tetap menjaga pengembangan SDM (Sumber Daya Manusia). Yang kedua untuk kebutuhan jasmani. Kebutuhan jasmani dimiliki oleh setiap manusia. Olahraga salah satu kebutuhan jasmani yang harus terpenuhi. Olahraga sebagai kegiatan menghibur dan menyenangkan untuk meningkatkan prestasi.

Because motive wanita mengikuti senam aerobik dapat dijadikan motivasi untuk kaum wanita yang lain. Jaman dahulu wanita sering mengabaikan adanya senam aerobik. Berjalannya waktu dan pengembangan SDM (Sumber Daya Manusia) senam aerobik menjadi trend di kalangan masyarakat. Subyek penelitian yang dahulu mengabaikan pentingnya berolahraga kini menyadari pentingnya hidup sehat. Motivasi mengikuti senam aerobik merupakan salah satu olahraga alternatif menurunkan berat badan.

Untuk Motif-Motif (*In Order To Motive*) Wanita dalam Mengikuti Senam Aerobik

Untuk motif-motif (*In Order To Motive*) mengikuti senam aerobik yang pertama menurunkan berat badan. Menurunkan berat badan merupakan motif *member* sanggar senam ceria untuk mengikuti senam aerobik. Program penurunan berat badan ini dilakukan oleh member yang memiliki postur tubuh yang gemuk. Kedua, jenjang karir. Senam aerobik juga dapat menunjang karir seorang wanita. Pelatihan kursus instruktur senam dapat memotivasi wanita untuk mengasah bakat yang ada pada diri wanita. Ketiga, kebutuhan seksual. Peminat senam aerobik dominan dari kalangan ibu rumah tangga. Motivasi ibu rumah tangga mengikuti senam aerobik untuk kebutuhan

seksual. Ragam variasi gerakan berpengaruh pada daerah kewanitaannya yang menimbulkan rasa nyaman saat melakukan hubungan seksual. Keempat, sebagai olahraga rekreasi. Senam aerobik sebagai kegiatan menyenangkan dan menghibur bisa disebut sebagai olahraga rekreasi. Variasi gerakan dan lagu memberikan rasa nyaman sehingga wanita merasa *fresh* (segar).

In order to motive wanita dapat memberikan inspirasi untuk hidup sehat. Hidup sehat sebagai kebutuhan jasmani yang harus dipenuhi. Tujuan *in order to motive* digambarkan sebagai maksud, rencana, harapan dan, minat yang berorientasi pada masa depan. Kaum wanita mempunyai latar belakang dan tujuan untuk mendapatkan hasil dan manfaat yang memuaskan. Senam aerobik dilakukan oleh seseorang dengan rutin sebagai program kebugaran. Olahraga ini bisa membuat awet muda karena meningkatkan fungsi jantung untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh, membuat tubuh menjadi seksi dan lebih berbentuk, menjaga kekebalan tubuh untuk terhindar dari penyakit dan sakit-sakitan, melawan depresi untuk mengembalikan mood, serta dapat membuat hidup lebih tenang dan sejahtera.

PENUTUP

Simpulan

Senam aerobik memberikan banyak manfaat bagi semua kalangan peminat senam aerobik. Senam aerobik memiliki banyak varian yang membuat para peminatnya termotivasi. Pada jaman dulu peminat senam aerobik sedikit sekali di kalangan masyarakat. Pada jaman sekarang olahraga menjadi kebutuhan pokok tiap manusia. Fenomena yang terjadi di masyarakat aerobik ini selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya. Bagi peminatnya senam aerobik menjadi kegiatan penting yang dapat memenuhi kebutuhan jasmani.

Teori konstruksi Peter Berger dan Luckman tidak jauh dari Teori Fenomenologi Alfred Schutz. Berger mengikuti mentornya untuk memusatkan perhatian pada pengetahuan kehidupan sehari-hari (*common sense*). Kemudian bukan pada ideologi atau berbagai pengetahuan besar dalam masyarakat. Istilah senam aerobik dikatakan sebagai olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesegaran kardiorespiratori atau kesegaran. Senam aerobik adalah suatu program kebugaran khusus yang merupakan gabungan dari kerja kardiovaskular yang baik, keindahan dan daya tarik dari berbagai gerakan yang diiringi oleh musik.

Motivasi wanita mengikuti senam aerobik ada 2 yaitu *because motive* dan *in order to motive*. *Because motive* mereka mengikuti senam aerobik yaitu untuk hidup sehat, karena merupakan kebutuhan jasmani. *In order to motive* digambarkan sebagai maksud, rencana, harapan dan, minat yang berorientasi pada masa depan. *In order to motive* mengikuti senam aerobik mempunyai tujuan yaitu, menurunkan berat badan, jenjang untuk berkariir, sebagai kebutuhan seksual, serta sebagai olahraga rekreasi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti memiliki saran, yakni sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi kaum wanita dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, karena wanita sangat rentan terserang penyakit dibanding laki-laki.
2. Melakukan olahraga untuk memenuhi kebutuhan jasmani.
3. Tidak mengabaikan pentingnya berolahraga.
4. Lebih meningkatkan kegiatan berolahraga untuk kesejahteraan hidup.
5. Lebih meningkatkan kualitas hidup.
6. Menjadikan senam aerobik sebagai olahraga yang memiliki banyak pengetahuan.
7. Agar dapat mempelajari kebenaran teknik-teknik senam aerobik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir. 1989. *Pengantar Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. FPOK IKIP. Jakarta .
- Bungin. Burhan. 2005. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bungin. Burhan. 2008. *Konstruksi Sosial Media Massa*. Jakarta; Kencana.
- C. Ollenburger dan Helen A. Moore. 2002. *Sosiologi Wanita*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Craib, Ian. 1986. *Teori-Teori Sosial Modern*. Jakarta : Rajawali
- Danarko J. Dwi & Bagong Suyanto. 2004. *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*. Jakarta: Prenada Media.
- George Ritzer & Douglas J. Goodman. 2009. *Teori Sosiologi klasik dan Modern*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Husaini Usman & Purnomo Setiady. 1996. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara
- Irving M. Zeitlin. 1995. *Memahami Kembali Sosiologi Kritik Terhadap Teori Sosiologi Kontemporer*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Kevin White. 2011. *Pengantar Sosiologi Kesehatan dan Penyakit*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lynne Brick. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : RajaGrafindo Persada
- Sammuel. Hanneman 2012. *Peter Beger Sebuah Pengantar Ringkas*. Depok, Jawa Barat : Kepik